

¿CÓMO PUEDES AYUDAR?

Como padre, madre o cuidador, usted puede ser de gran ayuda en la recuperación de su hijo/a.

RECUERDE

- Tenga paciencia. No hay un tiempo determinado para recuperarse. Algunos niños/as se recuperan rápidamente, mientras que otros se recuperan más despacio. Trate de no exigir que "se le pase", y dígame que no se debe de sentir culpable por sus sentimientos.
- Reafirmele al niño/a que él/ella no es responsable de lo que pasó. Los/as niños/as pueden culparse por lo ocurrido, aunque los eventos estuvieron fuera de su control.
- Haga sentir seguro al niño/a. Hable sobre las medidas de seguridad realizadas en la casa y las medidas realizadas en la escuela. Es importante que sepan que no están solos/as ante la situación.

¿Cómo puede buscar ayuda?



ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN
ASSMCA



Para solicitar servicios accede el QR CODE



ASSMCA

P.O. Box 607087
Bayamón, P.R. 00960-7087

Cuadro Telefónico
787-763-7575

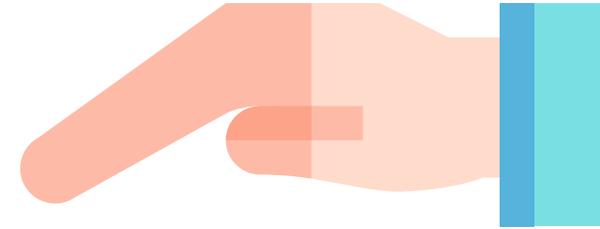
Línea PAS
1-800-981-0023
1-888-672-7622 TDD
7 días/24 horas

988
LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
Y CRISIS

lineapas.assmca.pr.gov
www.assmca.pr.gov



ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN
ASSMCA



TRAUMA

en niños/as y adolescentes



División Niños, Jóvenes y sus Familias
Administración Auxiliar de Tratamiento

¿QUÉ ES EL ESTRÉS TRAUMÁTICO?

El estrés traumático en menores de edad ocurre cuando un niño/a o adolescente ha enfrentado eventos violentos o peligrosos que no han podido superar.

IMPACTO

El impacto del estrés traumático sobrepasa la etapa de la niñez. De hecho, las investigaciones han mostrado que los niños/as que sobreviven el trauma están en alto riesgo de tener:

- Problemas de aprendizaje, bajo promedio escolar, y más suspensiones y expulsiones de la escuela
- Un aumento en el uso de servicios médicos y de salud mental
- Un aumento en el uso de programas de bienestar infantil y del sistema de justicia juvenil
- Problemas de salud a largo plazo (p. ej., diabetes y enfermedades cardíacas)

UN EVENTO TRAUMÁTICO PUEDE OCURRIR POR:

- La negligencia y el abuso psicológico, físico o sexual
- Los desastres naturales, el terrorismo y la violencia comunitaria o en la escuela
- Presencia o vivir violencia en las relaciones de noviazgo
- La explotación comercial y sexual de los niños/as
- Los accidentes serios, una situación precaria de salud o la muerte violenta o pérdida súbita de un ser querido
- Las experiencias de guerra o de ser refugiado
- El estrés de las familias militares como las partidas militares, la muerte de un padre o cuando un padre regresa cambiado debido a heridas

Señales de ALERTA



Las señales del estrés traumático son diferentes en cada niño/a. A continuación presentamos algunas alertas que debemos considerar.

Niños/as preescolares

- La ansiedad de separarse de sus padres o cuidadores primarios.
- Los llantos o los gritos frecuentes.
- La falta de apetito y la pérdida de peso.
- Las pesadillas.

Niños/as de escuela primaria

- Tener ansiedad o miedo.
- Sentirse culpable o avergonzado/a.
- Tener dificultades para concentrarse.
- Tener dificultades para dormir.

Niños/as mayores de la escuela primaria

- Sentirse deprimido/a o solitario/a.
- Desarrollar trastornos alimenticios y conductas autodestructivas.
- Empezar a abusar del alcohol o sustancias.
- Empezar actividades sexuales.
- Evitar lugares que pueden revivir el trauma.
- Indicar que no tienen emociones sobre el evento traumático.
- Demostrar cambios de comportamiento.

